**Дата**:11.09.20

**Номер пары**: 1 пара

**Группа**: 22э

**Тема занятия**: №5 Гимнастика ОФП .Кросс, бег100м (ГТО)

**Задание:**  1) Кросс в медленном темпе ,беговые упражнения бег 100м место выполнения ( стадион,парк,двор дома ) 2 Выполнить общеразвивающие упражнения : Силового характера ,скоростно-силовые упражнения и координацию . ( дома или на улице) Отправить сообщение на почту о выполненном задании.( фото или видео не более 20 сек)

**Литература:** поиск информации осуществляется самостоятельно в интернете

**Для отчетности студента:** oleg.tikhonov.75@list.ru